



Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
**Ярославский педагогический колледж**

Принята на заседании  
отдела по инновационной  
деятельности  
протокол № 1  
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст обучающихся:* 16-18 лет

*Срок реализации:* 1 год

Составитель:  
Шушунова О.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

## Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	8
Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	9
Условия реализации программы	
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	13
Формы подведения итогов реализации программы	14
Методические материалы	15
Список использованной литературы	16

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия настольным теннисом представляют собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития; простота в обучении, простой инвентарь делают этот вид спорта очень популярным среди молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой.

### **Педагогическая целесообразность**

Спорт является важной составляющей здоровья. Объединение дополнительного образования «Настольный теннис» направлена на подготовку обучающихся к городским и областным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни.

### **Актуальность программы**

Создание данной программы вызвано необходимостью совершенствования содержания дополнительного образования, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года". Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов необходимо для достижения национальной цели "Сохранение населения, здоровье и благополучие людей". Проблема сохранения и укрепления здоровья подростков является одной из самых актуальных. В процессе освоения Программы у обучающихся формируется уважительное отношение к себе, к своему телу, понимание необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования, воспитываются волевые и моральные качества личности. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

### **Особенности Программы**

В настоящее время актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья, что способствует формированию здорового образа жизни и гармоничному развитию. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые

правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен популярностью, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой и подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы обучающийся мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности, развитие мотивации к формированию здорового образа жизни, обеспечение эмоционального благополучия.

Настоящая программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Программа предполагает обучение обучающихся 16-19 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Воспитательный компонент**

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,

формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации Программы, от 16 лет.

**Форма занятий** – групповая.

**Адресат программы**

В объединение принимаются практически все желающие заниматься настольным теннисом и имеющие разрешение врача.

**Режим занятий** Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Итого – 144 часа в год.

**Цель Программы** - создание условий для массового привлечения обучающихся к занятиям настольным теннисом, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании, теоретическое и практическое обучение игре настольный теннис.

**Задачи:**

- приобретение теоретических знаний, углублённое изучение спортивной игры настольный теннис, повышение игровой культуры и игрового опыта.

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях, пропаганда здорового образа жизни;

- приобретение необходимых волевых и психологических качеств, воспитание правильных взаимоотношений между обучающимися, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных

действий;

- формирование сборной команды колледжа по настольному теннису, участие в спартакиаде, соревнованиях по настольному теннису в городских и областных спартакиадах.

### **Этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения с постепенным увеличением физической нагрузки.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, усиливается внимание к индивидуальной тактической и интегральной подготовке, воспитывается у обучающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и настольным теннисом в частности..

### **Ожидаемые и планируемые результаты**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания, результаты выступлений на соревнованиях и турнирах. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого обучающегося.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов для выездов на соревнования областного уровня.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря, требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- технику и тактику игры в настольный теннис;

#### **Уметь:**

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на

соревнованиях.

**Формы итогового контроля:** Контрольно-оценочные испытания и соревнования.

### Учебно-тематическое планирование

№	Виды программного материала	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. История настольного тенниса и его роль в современном обществе. Инструктаж по технике безопасности	4		4
2	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса Правила игры, правила соревнований.	2		2
3	Общая физическая подготовка	2	10	12
4	Специальная физическая подготовка	2	20	22
6	Теоретические основы технических приёмов.	6		6
7	Обучение техническим приёмам		42	42
8	Стратегия и тактика игры	10		10
9	Учебная двухсторонняя игра		18	18
10	Инструкторская и судейская деятельность	4	2	6
11	Участие в соревнованиях (ОО, товарищеских, городских, областных)		12	12
12	Анализ соревновательной деятельности	6		6
13	Итоговое занятие: контрольно-оценочное испытание	2	2	4
14	Всего	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>

## Содержание программы

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.**

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Основы техники и техническая подготовка**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### **Обучающиеся должны знать:**

- Гигиенические требования к обучающимся

- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

**Уметь:**

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

**Общефизическая подготовка**

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

**Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

## **Интегральная подготовка**

### **Основные технические приемы:**

1. Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя, б) нейтральная (основная), в) левосторонняя

2. Способы передвижений

а) бесшажный, б) шаги, в) прыжки, г) рывки

3. Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером», б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока, б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка, б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок, б) откидка, в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат, б) топс- удар

### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

### **Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

## **Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра**

### **Техника нападения.**

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

### **Техника защиты.**

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Обучающиеся должны знать:**

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

### **Уметь:**

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся  
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств  
- быстроты действий  
- общей выносливости, силы, гибкости, ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

*Обучающие должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений  
- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

## **Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал корпуса А (г. Ярославль, ул. Гагарина, 8).

#### **Спортивный инвентарь:**

стол для настольного тенниса, сетка;  
ракетки для настольного тенниса – 15-20 штук;  
мячи для настольного тенниса – 15-20 штук;  
набивные мячи - на каждого обучающегося;  
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;  
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

#### **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;  
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

#### **Организационные средства и средства контроля:**

журнал посещаемости,  
товарищеские встречи,  
судейство внутриколледжных соревнований.

**Примечание:** В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) возможен перенос занятий на другие даты или уплотнение тем на усмотрение педагога.

## Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающие группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в настольный теннис. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## МОНИТОРИНГ реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3.Промежуточный контроль	Турниры, городские и областные соревнования	Ноябрь, Март, Апрель
4.Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания Соревнования	Декабрь, Май

## Методические материалы

### Методы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Список использованной литературы

### Нормативно-правовая база

1. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.12.2020).

### Литература для педагогов

1. Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»
2. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2018 г.
3. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2018 г.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2015.
5. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
6. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.